



Министерство
просвещения
России



Московский
государственный
психолого-
педагогический
университет



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ОКАЗАНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ И ПОДРОСТКАМ В КРИЗИСНОМ СОСТОЯНИИ



Уважаемые родители! Для Вас подготовлена памятка, которая поможет Вам определить острое стрессовое состояние Вашего ребенка и оказать ему психологическую помощь

● ● ● Тревожностью обычно называют повышенную склонность испытывать опасения и беспокойство. В каких-то ситуациях тревога оправдана и даже полезна: она мобилизует человека, позволяет избежать опасности или решить проблему. Это так называемая ситуативная тревожность.

● ● ● Тревожный ребенок постоянно подавлен, находится настороже, ему трудно установить контакт с окружающими, мир воспринимается как пугающий и враждебный.

● ● ● Страх у ребенка – это переживания, беспокойство, сопряженные с реальными или вымышленными угрозами, которые проявляются у детей и подростков и сопровождаются эмоциональными и физическими нарушениями.





Какими могут быть предпосылки, причины страха, тревоги у ребенка

● ● ● Родителям следует обратить внимание на то, отмечаются ли в поведении ребенка следующие **признаки**:

- постоянное беспокойство;
- трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо;
- мышечное напряжение (например, в области лица, шеи);
- раздражительность;
- нарушение сна;
- намеренное избегание общения с конкретным человеком (несколькими людьми);
- страхи, связанные с разлукой (сны или кошмары о разлуке; отказ посещения школы, страх оставаться одному; физические симптомы в моменты, когда ожидается разлука, включая рвоту, диарею и боли в животе);
- ожидание того, что произойдет что-то плохое;
- страх и избегание социального взаимодействия из-за убеждения, что другие люди причинят вред;
- острая боязнь животных, таких как собаки или птицы, насекомых, темноты, громких звуков и особенно грозы, клоунов, масок или людей с необычной внешностью, крови, болезни, инъекций.

Если Вы заметили одно из приведенных особенностей поведения ребенка, то вполне возможно ребенок находится под влиянием страха, тревоги

● ● ● ***Причины тревоги и страха у детей:***

- повышенная тревожность и страхи родителей;
- отсутствие эмоционального контакта со значимыми людьми;
- внезапная смена окружающей действительности;
- острое переживание за родных и близких;
- повышенная эмоциональная нагрузка;
- неблагоприятные отношения, конфликты;
- другое.





Что делать родителям, чтобы снизить уровень страха, тревоги у ребенка

● ● ● Роль понимающего и любящего родителя имеет особое значение для детей, испытывающих тревогу, страх, постарайтесь следовать следующим рекомендациям:

1. Выслушивайте ребенка – ему крайне важно видеть глаза взрослого, чувствовать его реакцию. Постарайтесь всегда находить время для выполнения данного пункта. Совсем скоро Вы убедитесь, как это важно для ребенка и для Вас.

2. Старайтесь не оставлять ребенка в одиночестве. Дышите глубоко и ровно. Постепенно замедляйте свою речь. Голос должен быть спокойным, доброжелательным, принимающим, поддерживающим. Внимательно слушайте своего ребенка, проявляйте заинтересованность в том, что он говорит, понимание и сочувствие.

3. Оказывать поддержку, проявлять искреннюю заботу о ребенке и как можно чаще давать позитивную оценку его действиям и поступкам.

4. Постарайтесь отвлечь ребенка от его собственных переживаний. Действенным будет включение его в творческую, спортивную деятельность.

5. Избегайте разговоров при ребенке на темы, которые способны усилить его переживания.

6. Старайтесь сохранять спокойствие и самообладание в присутствии ребенка. Поверьте, эмоциональное состояние ребенка как зеркало отражает во многом эмоции взрослых.

7. Делиться своей тревогой с ребенком лучше в прошедшем времени: «Сначала я боялась того-то ..., но потом произошло то-то и мне удалось...».

8. Старайтесь в любой ситуации искать плюсы («нет худа без добра»)





Что делать родителям, чтобы снизить уровень страха, тревоги ребенка

9. Помочь ребенку преодолеть чувство тревоги и страха можно с помощью объятий, поцелуев, поглаживания по голове.

10. Помогите ребенку выражать негативные эмоции приемлемыми способами (спорт, физический труд, самомассаж, прогулка на свежем воздухе, надувание воздушных шариков, топание ногами, «битва подушками», крик в уединенном месте, ведение дневника и др.)

11. Ребенку, который испытывает тревогу, страх очень сложно расслабиться. Для того чтобы снять мышечное напряжение, желательно использовать игры, в которых присутствует телесный контакт. Очень полезны упражнения на релаксацию, техника глубокого дыхания, массаж и просто растирания тела, игры с песком, глиной, водой, различные техники рисования красками (пальцами, ладошками и др.). Родители тревожных детей часто сами испытывают мышечное напряжение, поэтому упражнения на релаксацию могут быть полезны и для них.

Упражнения, позволяющие снизить тревогу, страх у ребенка

● ● ● Существуют дыхательные и релаксационные упражнения, применение которых позволит снизить уровень тревоги и страха. Приведем некоторые из них. Выполнять их можно стоя или сидя, как дома, так и на улице. При кажущейся простоте они дают хорошие результаты.

● ● ● **Упражнение «Дудочка»**

Инструкция. Неглубоко вдохнуть воздух, поднести воображаемую дудочку к губам. Начать медленно выдыхать, на выдохе вытянуть губы в трубочку. Затем начать сначала. Повторяйте это упражнение вместе с ребенком одну минуту несколько раз в день.





● ● ● Упражнение на расслабление мышц

Инструкция. На вдохе напрягите мышцы рук, сожмите кисти в кулаки, на выдохе расслабьтесь и сконцентрируйтесь на процессе. Потом сделайте круговые движения шеей, далее поднимите плечи к ушам, а подбородок наклоните к груди – на выдохе почувствуйте приятные ощущения. После чего по очереди напрягайте мышцы лица, груди, пресса, спины, ног и ловите момент облегчения.

● ● ● Упражнение «Винт»

Инструкция. Пятки и носки вместе. Поворачивать корпус то влево, то вправо. Одновременно с этим руки свободно следуют за корпусом в том же направлении.

● ● ● Упражнение «Насос и мяч»

Инструкция. Упражнение выполняется в паре, где один – большой надувной мяч, другой – насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Насос начинает надувать мяч, сопровождая движение рук, качающих воздух, звуком «с». С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук «с», он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго «с» выпрямляется туловище, после третьего – поднимается голова, после четвертого – надуваются щеки, руки оттолкнулись от тела. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Далее шланг насоса «выдергивается» из мяча, и он со звуком «ш» с силой выпускает воздух. Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. При повторе происходит смена ролей.

Применение предлагаемых упражнений поможет уменьшить уровень тревоги, страха, приподнять настроение. Важно применять их регулярно





● ● ● Мотивационное упражнение «Водопад». Допустимо применять в группе

Примечание. После выполнения упражнения лучше заняться чем-нибудь спокойным.

Инструкция: прочтите текст вслух не спеша, спокойным голосом, погружаясь в рисуемую воображением действительность.

Текст: Сядь поудобнее и закрой глаза. Глубоко вдохни и выдохни (2–3 раза). Представь, что ты стоишь возле водопада. Но это не совсем обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представь себя этим водопадом и почувствуй, как этот прекрасный белый свет струится по голове... Расслабляется лоб, затем рот, расслабляются мышцы шеи... Белый свет течет по затылку, плечам, помогая им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает со спины, в спине исчезает напряжение, она становится мягкой и расслабленной... Свет течет по груди, животу. Они расслабляются. Ты без всякого усилия глубоко вдыхаешь и выдыхаешь. Тебе приятно. Ты чувствуешь себя расслабленным... А свет течет также по рукам, ладоням, пальцам. Они становятся мягкими и расслабленными... Свет течет и по ногам, спускается к ступням. И они расслабляются, становятся мягкими. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все тело. Ты чувствуешь себя совершенно спокойно и безмятежно, с каждым вдохом и выдохом все больше расслабляешься и наполняешься свежими силами... Теперь мысленно поблагодари этот водопад света за то, что он так чудесно тебя расслабил... Потянись, выпрямись и открой глаза.

Помните! Ваше любящее сердце наделяет Вас безграничными возможностями, в которых нуждается Ваш ребенок





Помощь каких специалистов может понадобиться ребенку с высоким уровнем тревоги, страха

- ● ● Если Вы следовали предложенным рекомендациям по оказанию помощи Вашему ребенку, а в результате страх и тревога не покидают его, то Вам необходимо вместе с ребенком обратиться к профессиональной психологической помощи к специалисту.

- ● ● Министерство просвещения на базе ресурсного центра Московского государственного психолого-педагогического университета (МГППУ) организовало работу круглосуточной горячей линии по оказанию психологической помощи для детей и взрослых. Совместно с психологами из МЧС оказывается консультативная помощь, решаются адресные вопросы.
(бесплатно, круглосуточно)

8 (800) 600-31-14

